

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
1 金	ごはん	牛乳	セルフのブルコギどん チョレギサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ のり	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま トック	たまねぎ にんじん にら にんにく りんご キャベツ こまつな レモンじる だいこん はくさい メンマ キムチ ながねぎ	604	22.6
4 月	わかめ ごはん	牛乳	あつやきたまご わふうマカロニサラダ けんちんじる	わかめ ぎゅうにゅう たまご ツナ あつあげ	こめ さとう でんぷん とうもろこしでんぷん ひまわりゆ ごまあぶら こめマカロニ こめあぶら じゃがいも	こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ながねぎ	628	22.0
5 火	ごはん	牛乳	ぎょうざ きりほしだいこんのいためナムル ちゅうかふうとろみスープ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ チーズ	こめ ラード こむぎこ だいすあぶら とうもろこしでんぷん ごまあぶら でんぷん	キャベツ しょうが にら にんにく にんじん きりほしだいこん たまねぎ はくさい メンマ チンゲンサイ	609	20.4
6 水	ごはん	牛乳	【大雪献立】 あつあげのみぞれポンず こんこんツナマヨあえ たらのかすじる	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ たら とうふ かまぼこ みそ	こめ さとう でんぷん ノイグ マネズ さといも さげかす	だいこん レモンじる にんじん れんこん キャベツ ごぼう はくさい ながねぎ	653	25.8
7 木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース かいそうこんにゃくサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ にゅうせいひんをつかっていな いとうにゅういりホイップ	ソフトめん こめあぶら さとう ハヤシルウ こめこ さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	718	27.6
8 金	まるパン	牛乳	ココアのもと セルフのてりやきハンバーガー コールスローサラダ さけだんごとふゆやさいのチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム みそ さけ たら とうにゅう しろいんげんまめ	まるパン ココアのもと さとう でんぷん こめあぶら じゃがいも こめこ	たまねぎ アスパラな キャベツ にんじん はくさい しめじ ブロッコリー	602	26.8
11 月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 さめのたつたあげ こまつなのこんぶあえ いもがらいいしおこうじスープ	ぎゅうにゅう さめ こんぶ とうふ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら さといも	しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ いもがら	606	22.1
12 火	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいかレー くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす くきわかめ	こめ おおむぎ さといも こめあぶら カレールウ こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー きりほしだいこん キャベツ	633	22.0
13 水	ごはん	牛乳	たらのりんごソース なめたけあえ とんじる	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ みそ だいす	こめ でんぷん こめあぶら さとう さといも	りんご しょうが もやし アスパラな にんじん なめたけ だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	617	26.4
14 木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	マーボースープ コーンしゅうまい こんにゃくのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすクラッシュ とうふ みそ たら だいすたんぱく わかめ	ちゅうかめん こめあぶら でんぷん ラード パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん メンマ ほししいたけ にら とうもろこし キャベツ サラダこんにゃく	687	29.7
15 金	こくとう コッペパン	牛乳	やきキャベツメンチカツ じゃがいものガーリックケチャップ かきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいすたんぱく たまご	コッペパン くらざとう ラード でんぷん こめあぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい えのきたけ チンゲンサイ	612	23.3
18 月	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげカレーふうみ れんこんのきんぴら はくさいとさといものみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ くきわかめ あつあげ みそ	こめ こめこ こめあぶら さんおんとう ごま さといも	にんじん れんこん こんにゃく はくさい ほうれんそう ながねぎ	596	21.5
19 火	むぎごはん	牛乳	セルフのしおだれやきにくどん みそポテト ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ ながねぎ レモンじる チンゲンサイ キャベツ しめじ	621	23.8
20 水	ごはん	牛乳	【食育の日：岩手県】 さけのごまマヨやき わかめあえもの こめこのひつつみじる	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ	こめ ノイグ マネズ ごま こめあぶら さとう こめこ でんぷん	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	661	26.3
21 木	ツナコーン ピラフ	牛乳	【クリスマス献立】 チキンのトマトとうにゅうチーズやき ブロッコリーとカリフラワーのサラダ とうにゅうクリームスープ クリスマスデザート（セレクト）	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅうシュレッド ハム しろいんげんまめ とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ こなあめ ショートニング グラニューとう	たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん ほうれんそう エリンギ	685	29.4
22 金	ごはん	牛乳	【冬至献立】 かぼちゃのにくみそがらめ ゆずふうみあえ さつまいものごまみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	こめ こめあぶら さとう でんぷん さつまいも ねりごま ごま	かぼちゃ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん アスパラな ゆず だいこん ごぼう ながねぎ	626	19.7

一食平均エネルギー：635 Kcal

たんぱく質：24.3 g

脂質：17.9 g

食塩：2.0 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウィルス・対策等のため変更する場合があります。